

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

150 Омлет натуральный запеченныйКалорийность-187, Белки-15,
Жиры-20, Углеводы-5

яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

70 Сосиска (колбаска) детская отварнаяКалорийность-146, Белки-12,
Жиры-11**200 Какао на молоке**Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

25 Хлеб пшеничныйКалорийность-53, Белки-2,
Углеводы-13**10 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4**Итого за Завтрак** Калорийность-690, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-44**2 Завтрак****200 Отвар шиповника**Калорийность-76, Белки-1,
Углеводы-16

шиповник (сухой), сахар

35 Ирис пром.Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6,
Углеводы-23**280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды
свежие)**Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-28**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-353, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-67**Обед****70 Сельдь со свеклой и растительным
маслом**Калорийность-116, Белки-9, Жиры-8,
Углеводы-1

сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное

250 Щи со сметаной на мясном б-неКалорийность-90, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-9

картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Запеканка картофельная с отварным
мясом**Калорийность-304, Белки-17,
Жиры-17, Углеводы-15

картофель, говядина 1 категории жареная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из кураги

Калорийность-97, Углеводы-24

курага, сахар

100 Хлеб пшеничныйКалорийность-213, Белки-8,
Углеводы-50

70 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за Обед Калорийность-967, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-127Полдник**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

20 Сгущенное молоко

Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12

180 Запеканка творожная

Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18

*творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйца куриные, крупа манная, сахар, масло сливочное***Итого за Полдник** Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50Ужин**70 Винегрет с растительным маслом**

Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

*картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечное, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***100 Печень по-строгановски**

Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2

*печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***150 Макароны отварные с маслом**

Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

*макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

*сахар, чай черный***65 Хлеб пшеничный**

Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32

20 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-583, Белки-39, Жиры-12, Углеводы-9221 ЧАС**200 Кисломолочный напиток**

Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 Сухари пром.

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15**Итого за день** Калорийность-3 242, Белки-152, Жиры-124, Углеводы-395